

爱心家肴
Aixin Jiayao

Aixin jiayao - Chiyu

吃鱼

张恕玉 李明 孙继祥 蒲伟 编著制作

强身壮体
减脂降压
降糖补心
防病抗癌



青岛出版社
Qingdao Publishing House

《爱心家肴》最新奉献

Aixin jiaoyao - Chiguchi
吃鱼翅



Aixin jiaoyao - Chigu
吃鱼

张勉五 李明 孙建林 编著 编委会



Aixin jiaoyao - Chihaisi
吃海参



Aixin jiaoyao - Chiguanzi
吃燕窝



Aixin jiaoyao - Chixianbei
吃虾蟹贝



Aixin jiaoyao - Chibaoyu
吃鲍鱼



吃 鱼

Chi Yu

张恕玉 李明 孙继祥 蒲伟

编著制作

青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

吃鱼 / 张恕玉等编著制作. — 青岛: 青岛出版社, 2006.1

(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3526-7

I. 吃... II. 张... III. 鱼类—菜谱 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第151145号



张恕玉

餐饮业国家级评委

国家技能竞赛裁判员

青岛市烹饪大师

中式烹调高级技师

主编出版《美味热炒》、

《山东风味菜》等书

制作者:

李明

特级烹调师

青岛航空大酒店厨师长

孙继祥

中式烹调技师

青岛万和春酒店厨师长

蒲伟

特二级烹调师

青岛航空大酒店主厨

书 名 吃鱼

编著制作 张恕玉 李明 孙继祥 蒲伟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

邮购电话 13335059110 0532-85814611-8664

责任编辑 张化新

装帧设计 柳 毅

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本 16开(710×1000毫米)

印 张 8

定 价 29.80元(版权所有, 违者必究)

目录

CONTENTS

石斑鱼

清蒸石斑鱼..... 7

石榴石斑鱼..... 8

麒麟石斑鱼..... 10

加吉鱼

烤加吉鱼..... 12

白汁酿鱼..... 13

清蒸加吉鱼..... 14

鲈鱼

五彩鲈鱼丁..... 16

油泼鲈鱼..... 17

粟米鲈鱼块..... 18

香辣鲈鱼..... 20

菜卷鱼..... 22

吉列鱼球..... 23

松子鱼排..... 24

炸烹鲈鱼脯..... 26

黑椒鲈鱼条..... 27

黄花鱼

酱焖黄花鱼..... 29

雪菜蒸黄花鱼..... 30

脆皮黄花鱼..... 32

微波黄花鱼..... 33

醋椒黄花鱼..... 34

锅煽黄花鱼..... 36

家常煎黄花鱼..... 37

椒麻黄花鱼..... 38

比目鱼

家常烧比目鱼..... 41

茄汁鱼条..... 42

金银鱼丁..... 43

酱焖鲳目鱼..... 44



香辣鼓眼鱼	46
咸鱼饼子	47
两吃多宝鱼	48
过桥多宝鱼	49
黑头鱼	
黑头鱼炖豆腐	50
珍珠黑头鱼	51
黄鱼	
家常烧黄鱼	52
黄鱼炖乌鱼	53
鲳鱼	
干烧鲳鱼	55
油浸鲳鱼	56
鳗鲞鱼	
辣炒海鳗	58
海水豆腐炖海鳗	59
鲛鱼	
家常煎鲛鱼	60
豆豉鲛鱼	61
酱焖鲛鱼	62
家常烧鲛鱼	63
带鱼	
煎蒸带鱼	65
茼蒿炖带鱼	66
老板鱼	
蒜泥老板鱼	68
椒盐老板鱼翅	69
鳢鱼	
清炖鳢鱼	70
红烧鳢鱼	71
沙丁鱼	
椒盐沙丁鱼	72
芝麻沙丁鱼	73
美国红鱼	
干烧红鱼	74

目 录

CONTENTS



目录

CONTENTS

雪菜烧红鱼·····	75
绣球红鱼·····	76
白鲢鱼	
清蒸白鲢鱼·····	78
葱煨白鲢鱼·····	79
马面鲀	
干烧面包鱼·····	80
宫保面包鱼丁·····	81
鳊鱼	
煎鳊鱼·····	82
余鳊鱼·····	83
鳙鱼	
五香熏鱼·····	84
双色鱼丸·····	85
鲈鱼	
红烧鲈鱼·····	86
小白菜熬鲈鱼·····	87
鲤鱼	
大千干烧鱼·····	89
糖醋鲤鱼·····	90
葱油鲤鱼·····	91
鳊鱼	
柴把鳊鱼·····	93
宋嫂鱼羹·····	94
红烧臭鳊鱼·····	95
煎玉米鱼饼·····	96
草鱼	
三丝肚档·····	98
红烧划水·····	99
水煮鱼·····	100
鲫鱼	
荷包鲫鱼·····	102
奶汤鲫鱼·····	103



羊排炖鲫鱼	104
鳞香鲫鱼	105
鲢鱼	
砂锅鱼头	106
剁椒鱼头	107
酸汤鱼腰	108
鲈鱼	
鲢鱼炖茄子	110
铁板鲈鱼	111
黑鱼	
油泼黑鱼	112
脆椒鱼丁	113
黄鲈	
碧绿脆鲈	114
鲈爆虾	115
椒油鲈丝	116
白鲈	
叉烧白鲈	118
蒜仔白鲈	119
银鱼	
银鱼煎蛋	120
软炸银鱼	121
黄腊丁	
辣烧黄腊丁	122
花旗参炖黄腊丁	123
鲟鱼	
清蒸鲟鱼	124
红烧鲟鱼	125
梭鱼	
青瓜炒鱼丁	126
南煎鱼丸	127

目录

CONTENTS





斑鱼 Shi Ban Yu

暖水性海产大中型鱼类，硬骨鱼纲鲈形目鲈科石斑属动物，也称石斑鱼、高鱼，俗称脍炙过鱼。体呈长椭圆形，稍侧扁，色彩变异甚多，常呈褐色或红色，并具有条纹和斑点。多栖息热带及温带海洋，分野生斑和养殖斑。一般长30~50厘米，重达400克以上，1000克以上的极少见。常见的种类有赤点石斑鱼、青石斑鱼和网纹石斑鱼，其中以赤点石斑鱼最好，多出夏季，以厦门、澎湖和高雄等地出产为上等。

石斑鱼肉质细嫩鲜美，属名贵食用鱼类，主要供鲜食，宜于清蒸、煮汤。清蒸以八九成熟最好；煮汤则需火候较久，刺汤贮入冰箱，隔夜会有结冻现象。夏日吃鱼冻，滋味不错。肉制丸、馅较高级。名菜有白汁过鱼、清炒过鱼、炸烹石斑鱼头、莲蓬过鱼等。

清蒸石斑鱼 Qing Zheng Shi Ban Yu

主料：石斑鱼

配料：葱、姜片

调料：盐、味精、料酒、生抽、糖、花生油、胡椒粉、上汤

- 制法：**
1. 石斑鱼去鳞、内脏，洗净，从背部顺长划一刀。
 2. 用盐、味精、料酒稍腌。
 3. 将鱼入笼蒸熟，取出撒上葱丝。
 4. 用热油浇一下，加入鱼汁即可。

特点：清香扑鼻，鱼肉鲜美，清爽嫩滑。

提示：注意火候以断生为准。鱼汁用上汤提前对好，以热汁为佳。浇油、倒原汤后加鱼汁。



榴石斑鱼

Shi Liu Shi Ban Yu

■ 制法

1. 鱼肉切丁，香菇、火腿切丁。
2. 鱼丁入味，上浆，划油至熟。香菇焯水。
3. 鱼丁加配料（鸡蛋皮、香菜除外），调料（芡汤除外）拌匀，用蛋皮包好，用香菜扎好。
4. 上笼蒸熟，用芡汤勾芡浇上即可。

■ 特点

造型美观，咸鲜味美。

主料：石斑鱼肉

配料：香菇、火腿、鸡蛋皮、红尖椒末、香菜

调料：盐、味精、糖、料酒、葱姜末、花生油、淀粉、香油、芡汤



1



2



3

爱心小贴士

鱼肉应新鲜，调味要准确。



石榴石斑鱼

Shi Liu Shi Ban Yu



麒麟石斑鱼

Qi Lin Shi Ban Yu

主料：石斑鱼

配料：香菇、火腿、竹笋、油菜心

调料：盐、味精、糖、胡椒粉、料酒、香油、湿淀粉、上汤



■ 制法

1. 鱼洗净取肉，片成大片，头、尾保持完整。
2. 鱼肉入味上浆，香菇、竹笋焯水入味。
3. 将鱼头、尾入味，摆好，鱼片及配料分别拼摆好。
4. 将摆好的麒麟鱼上笼蒸熟，点缀熟油菜心，将上汤调味、勾芡，浇上即可。

■ 特点

形态美观，口味咸香。



1



2



3

麒麟石斑鱼



Qi Lin Shi Ban Yu





加吉鱼 Jia Ji Yu

鱼类水产烹饪原料。硬骨鱼纲鲈形目鲷科真鲷属。学名真鲷，古称鲈，福建称过腊，又称红加级、加力鱼、加级鱼、铜盆鱼。体呈长椭圆形，高而侧扁。长20~50厘米。头大，口较小，体被栉鳞，背鳍、臀鳍有硬棘，体色淡红，全身散布有碧蓝色斑点。加吉鱼分布于印度、日本、中国、菲律宾及大洋洲西岸，中国沿海均产，以黄海、渤海所产为著名。民间习惯将青黑色的黑鲷、黄色的黄鲷同称为加吉鱼。加吉鱼肉丰骨少，肉质细密软滑，洁白鲜美，且少腥味，常用于清蒸、干烧、红烧、清炖，也可熘、烤。以清蒸、清炖、干烧最佳，可以突出原料的色泽和丰腴。名菜有山东的“清蒸加吉鱼”、福建的“橘汁加吉鱼”等。因形体丰满，大小适中，常以整条上席，成为筵席主菜，加之鱼名“加吉”（或“加级”），寓意吉祥，深受欢迎，常用于喜庆筵席。其头富含脂肪，常于吃肉后回锅制汤，鲜美异常。眼多胶质，腴滑适口，常被主人用以敬贵宾，故民间有“加吉头，鲷鱼尾”之谚。鱼头骨还可组装成羊形，俗称拉羊，为筵席增趣。加吉鱼每100克可食部约含蛋白质19.3克，脂肪4.1克，有较高的营养价值。

烤加吉鱼 Kao Jia Ji Yu



主料：加吉鱼

调料：葱、姜、蒜、盐、味精、料酒、酱油、糖、猪大油、黄油、花生油

制法：1. 加吉鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。
2. 鱼加葱、姜、蒜及调味品腌制入味。
3. 将鱼放盘中，入烤箱，用200℃高温烤20分钟即可。

特点：口味纯正，皮脆肉嫩，香味浓郁，格外鲜美。

提示：调味要准确，烤时应将多余的汁反复地浇在鱼身上。

白汁酿鱼

* 1



* 2



主料: 加吉鱼

配料: 羊肉馅

调料: 盐、味精、葱姜末、胡椒粉、料酒、干淀粉、香油、上汤

制法: 1. 加吉鱼去鳞、内脏，洗净，斜刀片至鱼骨，加料酒、盐腌制入味。
2. 羊肉馅调味，做成丸子，抹在刀口中，将鱼立起，上笼蒸熟。
3. 锅内放上汤，调味，勾薄芡，浇在鱼上即可。

特点: 造型美观，口味鲜美。

提示: 鱼要新鲜，抹肉馅前刀口中要蘸一点干淀粉。





蒸加吉鱼

Qing Zheng Jia Ji Yu

■ 制法

1. 加吉鱼处理干净、改刀，用开水烫一下。
2. 将鱼加调料（上汤除外）腌制入味。
3. 将配料摆在鱼身上，加上汤入笼蒸熟，点缀熟油菜心。
4. 用原汤调味、勾芡，浇在鱼上即可。

■ 特点

原汁原味，鲜嫩爽口，久食不腻。



1



2



主料：加吉鱼

配料：笋片、火腿片、肥肉片、油菜心

调料：葱、姜、盐、味精、香油、料酒、花椒、上汤

爱心小贴士

鱼必须新鲜，配料摆放要整齐。以姜醋汁蘸食口味尤佳。



清蒸加吉鱼

